



איך רואים טוב יותר ומדוייק יותר? תרגיל העיניים

מטרת התרגיל:

- לראות טוב יותר מקרוב ומרחוק,
- לראות את סך החלקים
- לקלוט את התמונה השלמה
- להיות עירניים לפרטים ולחדד את הראיה.

מה עושים?

- **הצמידו** את האצבע לאמה ביד ימין
- **הצמידו** את האצבע לאמה ביד שמאל.
- **הניחו** את האצבעות מאחורי האוזניים בנקודת האמצע של האפרכסת
- **טיילו** עם האצבעות לכיוון נקודת האמצע של הגולגולת (המשך הצוואר)
- הרגשת 2 שקעים? - עצרו!! הרגישו בגולגולת מעין "מדף",
- **הניחו** את אצבעותיכם בשקעים. אלו הן "נקודות העיניים"
- **עסו** את השקעים בשני הצדדים ותוך כדי הפעילו את עיניכם :
 1. הביטו מעלה ,
 2. הביטו מטה,
 3. הביטו ימינה
 4. הביטו שמאלה
- כל פעולת הפעלת העיניים נעשית תוך כדי עיסוי "נקודות העיניים"



כל הזכויות שמורות ליפה יפתח - תנועה מעצימה
 סדנאות ואימוני כושר לגוף ומוח - לילדים מצליחים 052-8351775